

FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active	
		Zone 1 (Z1) : bat/min	
10	216	130	140
11	215	129	140
12	214	128	139
13	213	128	138
14	212	127	138
15	211	127	137
16	210	126	137
17	209	125	136
18	208	125	135
19	207	124	135
20	206	124	134
21	205	123	133
22	204	122	133
23	203	122	132
24	202	121	131
25	201	121	131
26	200	120	130
27	199	119	129
28	198	119	129
29	197	118	128
30	196	118	127
31	195	117	127
32	194	116	126
33	193	116	125
34	192	115	125
35	191	115	124
36	190	114	124
37	189	113	123
38	188	113	122
39	187	112	122
40	186	112	121
41	185	111	120
42	184	110	120
43	183	110	119
44	182	109	118
45	181	109	118
46	180	108	117
47	179	107	116
48	178	107	116
49	177	106	115
50	176	106	114
51	175	105	114

FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active	
		Zone 1 (Z1) : bat/min	
52	174	104	113
53	173	104	112
54	172	103	112
55	171	103	111
56	170	102	111
57	169	101	110
58	168	101	109
59	167	100	109
60	166	100	108
61	165	99	107
62	164	98	107
63	163	98	106
64	162	97	105
65	161	97	105
66	160	96	104
67	159	95	103
68	158	95	103
69	157	94	102
70	156	94	101
71	155	93	101
72	154	92	100
73	153	92	99
74	152	91	99
75	151	91	98
76	150	90	98
77	149	89	97
78	148	89	96
79	147	88	96
80	146	88	95
81	145	87	94
82	144	86	94
83	143	86	93
84	142	85	92
85	141	85	92
86	140	84	91
87	139	83	90
88	138	83	90

FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active	
		Zone 1 (Z1) : bat/min	
89	137	82	89
90	136	82	88
91	135	81	88
92	134	80	87
93	133	80	86
94	132	79	86
95	131	79	85
96	130	78	85
97	129	77	84